

# 油を減らし、ヘルシー生活！！

普段の食生活で油を摂り過ぎていませんか？小松市民の4人に1人が毎日1回以上油を使った料理を食べています。油の摂り過ぎは過剰なエネルギーから肥満の原因になります。素材選びや調理法などちょっとした工夫で摂り過ぎを防ぐことができます。できることから始めてみましょう。

## ★油のエネルギー(カロリー)★

植物油大さじ1杯(12g) = 110kcal ↓ 同じエネルギーの食品

ごはん 70g (女性茶碗半分くらい)

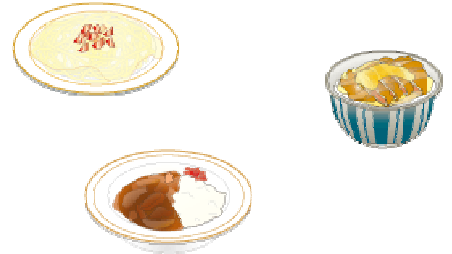
牛乳 160cc (コップ1杯くらい)

※チャーハン1人前には通常大さじ1~2杯の油を使用することが多いです。



## ★油を使った料理のエネルギー目安★

パスタ・カルボナーラ、カツ丼	…約 1000kcal
ビーフカレー	…約 830kcal
豚肉のお好み焼き	…約 660kcal
チャーハン	…約 600kcal
ビーフシチュー	…約 500kcal
豚肉のしょうが焼き、からあげ5個	…約 400kcal
さけのムニエル	…約 300kcal



※油を多く使った料理は高カロリーなものが多いので、できるだけ週3回以下にしましょう！！

## ★肉は部位を選びましょう★

部位によってこんなに違います。



牛肉 100g



豚肉 100g



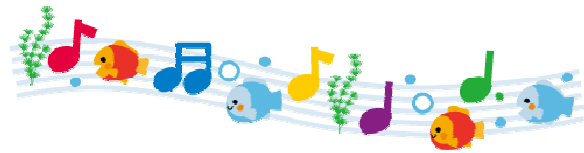
鶏肉 100g

バラ肉	371kcal
肩ロース	240kcal
もも肉	182kcal
ヒレ肉	133kcal

バラ肉	386kcal
肩ロース	253kcal
もも肉	183kcal
ヒレ肉	115kcal

もも肉(皮つき)	200kcal
むね肉(皮つき)	191kcal
むね肉(皮なし)	108kcal
ささ身	105kcal

## ★油を減らすポイント★



### 調理法

- 油抜き**。揚げてある大豆製品や脂のある肉などは湯通ししましょう。
- パン粉は細かい乾燥したもの**を使いましょう。
- 揚げ物（コロケやカツ）は大きく**つくって、切り分けて食べましょう。
- 煮物をつくったときに出る**アクや脂も丁寧に**取り除きましょう。

### 調理器具

- スプレータイプのオイル**
- フッ素樹脂加工**のフライパン
- クッキングシート**
- アルミホイル**でホイル焼き
- キッチンペーパー**で余分な油を拭く

## 油を使わない調理法



「煮る」、「蒸す」、「茹でる」、「焼く」

## ★油を減らす料理レシピ★

### さばのパン粉焼マスタード風味

<材料> 4人分

- さば（1切れ80g）：4切れ
- 塩：0.4g
- こしょう：少々
- 粒マスタード：大さじ3と1/3
- パン粉：適宜
- 油：少々
- レタス：100g
- ミニトマト：8個

【エネルギー：203kcal 食塩相当量：0.8g（1人分）】

<作り方>

- ①レタスはせん切りにし、トマトはヘタと平行に3等分に切る。
- ②さばの身の側に軽く塩・こしょうをふって粒マスタードを塗り、パン粉をまんべんなく付ける。
- ③オーブントースターの天板に油を塗ったアルミホイルを敷き、②のさばを並べ6分ほど焼き、軽くアルミホイルをかけてさらに4分ほど焼く。
- ④器に③を盛り付け、レタス、ミニトマトを添える。

### レンジで華風炒り卵

<材料> 4人分

- 卵：4個
- 塩：1.2g
- ごま油：小さじ1（4g）
- にんじん：20g
- ピーマン：20g
- えび：40g

【エネルギー：96kcal 食塩相当量：0.5g（1人分）】

<作り方>

- ①えびは背わたを取り、熱湯でゆで、殻をむいて小さめに切る。にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ②耐熱容器にえびとにんじん、ごま油を入れて混ぜ合わせ、電子レンジに20秒ほどかける。
- ③②に卵と塩を入れて混ぜ合わせ、軽くラップをして電子レンジ（600W）で1分ほど加熱する。
- ④③を取り出し、何本か束ねた菜ばしでかき混ぜる。これを卵が固まるまで2回ほど繰り返す、2回目のときにピーマンを入れて混ぜ合わせる。